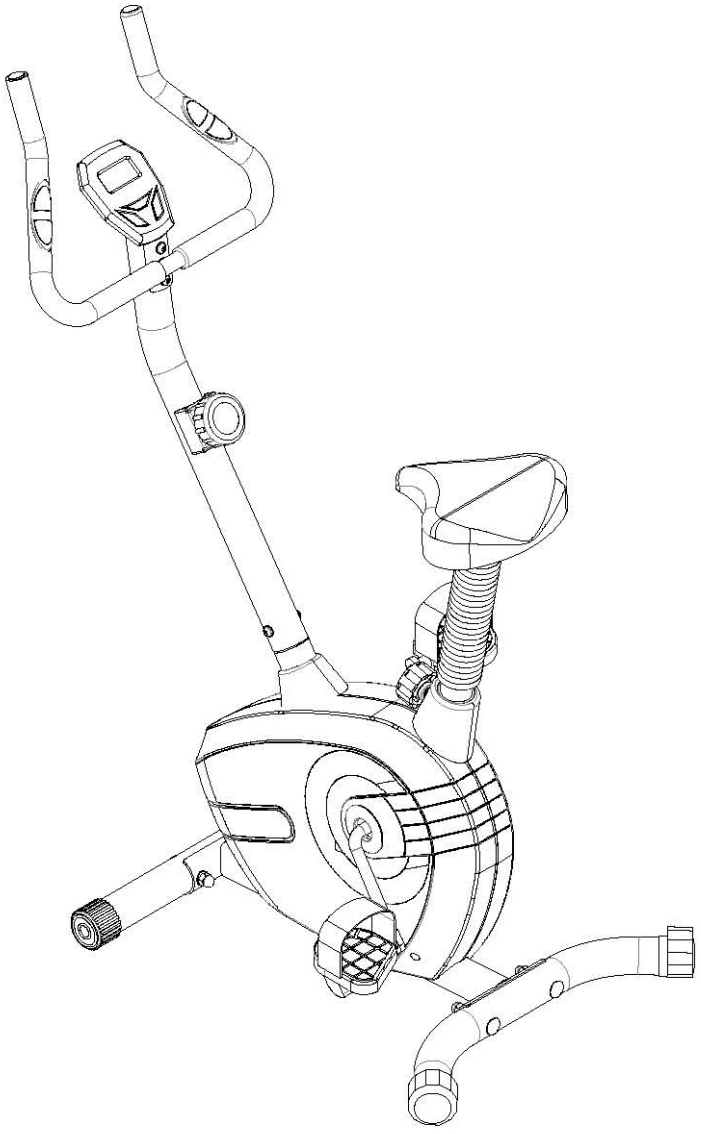
CARBON FITNESS

ВЕЛОТРЕНАЖЕР
U200



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ*

*RUSSISCHE VERSION/РУССКАЯ ВЕРСИЯ

Уважаемые покупатели!

Поздравляем вас с удачным приобретением.

Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником.
Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.
Постоянно используя этот тренажер, вы сможете укрепить сердечно сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

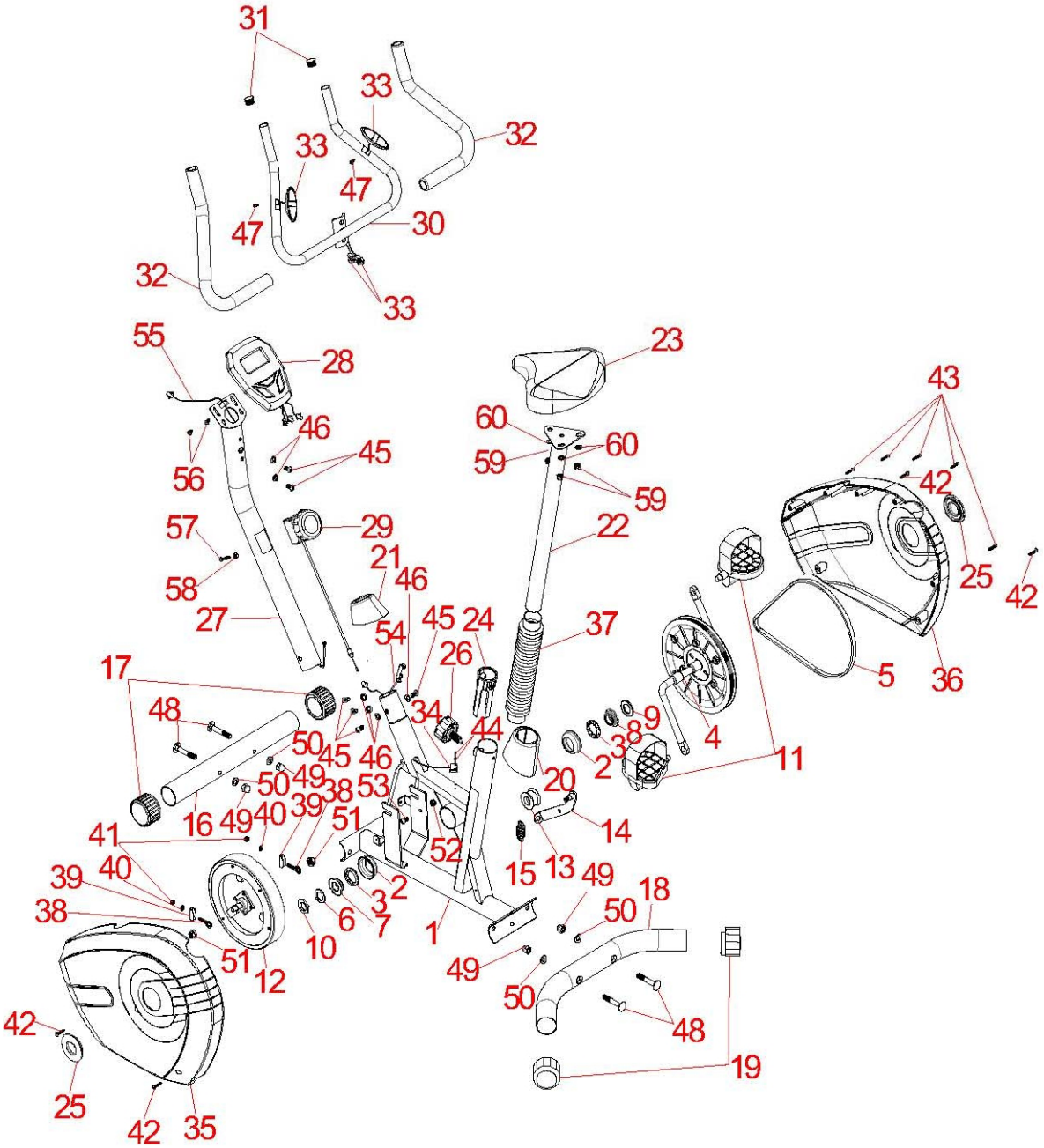
Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.
В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени напомнить о функциях тренажера и правилах его использования.
Если у Вас возникли какие – либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. После сборки тренажера проверьте, чтобы все комплектующие части были на месте и плотно затянуты;
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом;
3. Если вы почувствовали тошноту, головокружение или у вас затруднилось дыхание, немедленно прекратите тренировки и проконсультируйтесь с врачом;
4. Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей;
5. Регулярно проверяйте надежность защиты движущихся элементов тренажера. Убедитесь, что свободное пространство вокруг велотренажера составляет 0,5 м.;
6. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами, это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
7. Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в элементы тренажера;
8. Расположите тренажер на ровной гладкой поверхности;
9. Данный велотренажер не является медицинским оборудованием.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

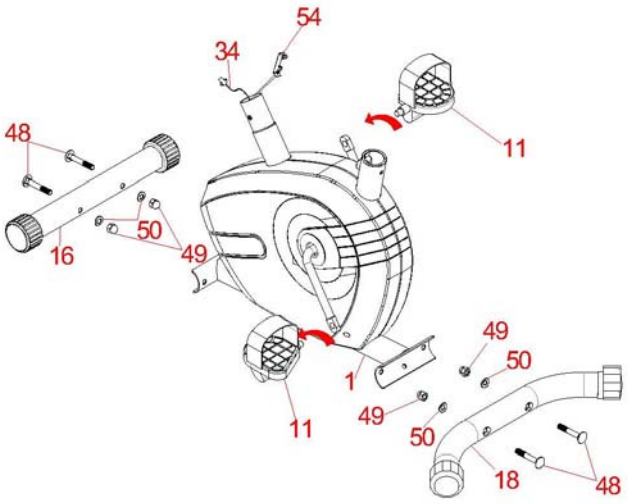


СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№.	Название	Кол-во	Ед. измерения	NO.	Название	Кол-во	Ед. измерения
1	Основная рама	1	Шт.	26	Фиксатор	1	Набор
2	Кольцо	2	Шт.	27	Стойка консоли	1	Шт.
3	Подшипник	2	Шт.	28	Кабель консоли	1	Набор
4	Шатун	1	Набор	29	Верхний тросик натяжителя	1	Шт.
5	Ремень	1	Шт.	30	Руль	1	Шт.
6	Шайба	1	Шт.	31	Заглушка	2	Шт.
7	Втулка I	1	Шт.	32	Неопреновия ручка	2	Шт.
8	Втулка II	1	Шт.	33	Провод датчика пульса	1	Набор
9	Шайба I	1	Шт.	34	Нижний провод	1	Шт.
10	Гайка	1	Шт.	35	Левая защитная крышка	1	Шт.
11	Педали	1	Набор	36	Правая защитная крышка	1	Шт.
12	Маховик	1	Набор	37	Защитная крышка стойки	1	Шт.
13	Натяжитель	1	Шт.	38	Болт	2	Шт.
14	Скоба натяжителя	1	Шт.	39	U-образная скоба	2	Шт.
15	Пружина	1	Шт.	40	Шайба Ф6	2	Шт.
16	Передняя опора	1	Шт.	41	Гайка М6	2	Шт.
17	Передняя заглушка	2	Шт.	42	Винты	4	Шт.
18	Задняя опора	1	Шт.	43	Винты	5	Шт.
19	Задняя заглушка	2	Шт.	44	Винты	2	Шт.
20	Задний кожух стойки консоли	1	Шт.	45	Винты	6	Шт.
21	Передний кожух стойки консоли	1	Шт.	46	Шайба Ф8	6	Шт.
22	Стойка сиденья	1	Шт.	47	Винты	2	Шт.
23	Сиденье	1	Набор	48	Болт	4	Шт.
24	Кожух стойки	1	Шт.	49	Гайка М10	4	Шт.
25	Крышка отверстия шатуна	2	Шт.	50	Шайба φ10	04	Шт.

51	Гайка	2	Шт.
52	Гайка	1	Шт.
53	Болт	1	Шт.
54	Нижний провод натяжителя	1	Шт.
55	Средний кабель консоли	1	Шт.
56	Болт	2	Шт.
57	Болт	1	Шт.
58	Шайба	1	Шт.
59	Гайка	3	Шт.
60	Шайба φ 8	3	Шт.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

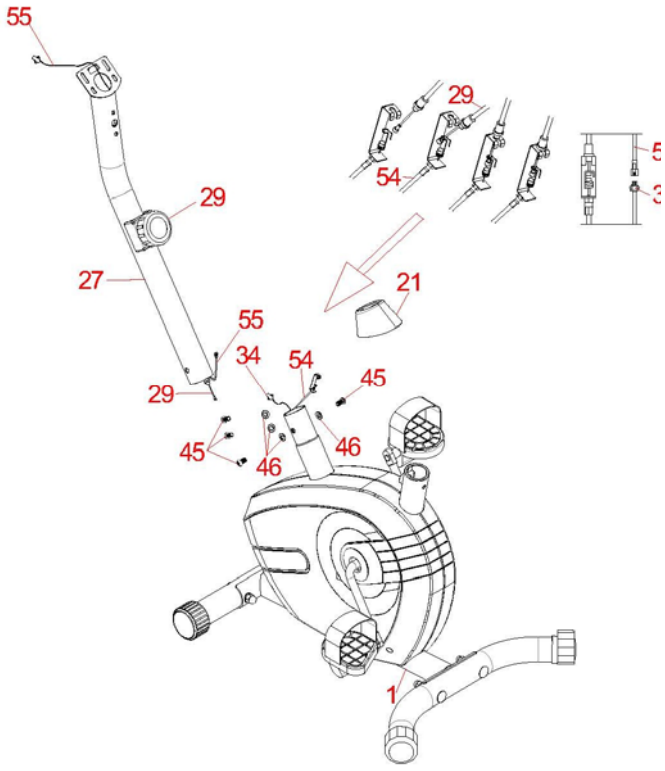


Шаг 1

Закрепите переднюю опору (#18) на основной раме (#1) с помощью болтов (#48), гаек (#49) и шайб (#50).

Закрепите педали (#11) на шатунах (#4).

Примечание: правую педаль необходимо закручивать по часовой стрелке, левую – против.

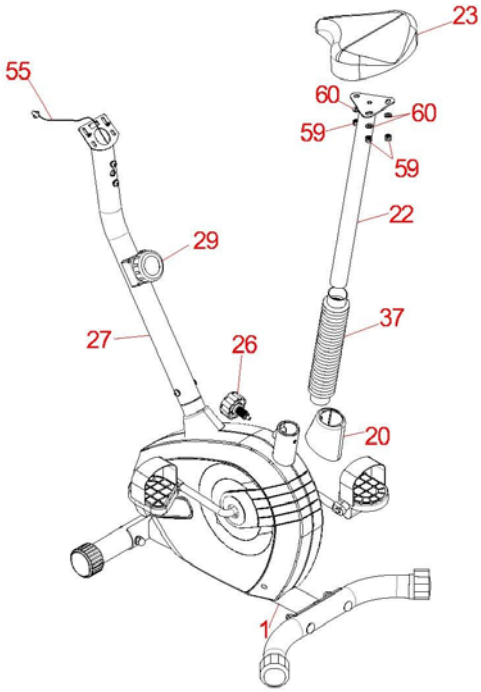


Шаг 1

Закрепите передний кожух стойки консоли (#21) на стойке.

Соедините верхний тросик натяжителя (#29) с нижним (#54), как показано на рисунке.

Соедините промежуточный провод датчика пульса (#55) с нижним (#34), затем закрепите стойку (#3) на основной раме (#1) с помощью винтов (#45) и шайб (#46).

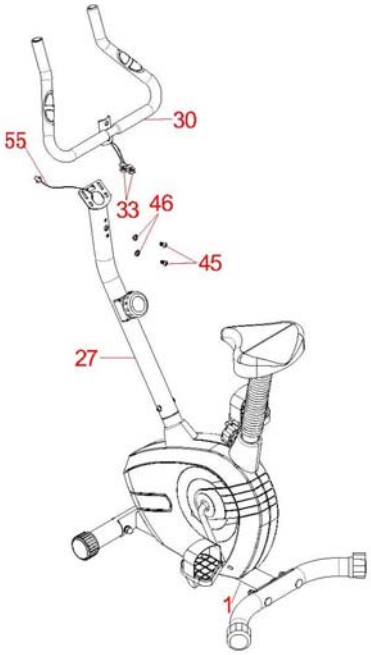


Шаг 3

Закрепите нижний кожух стойки (#20) на стойке сиденья.

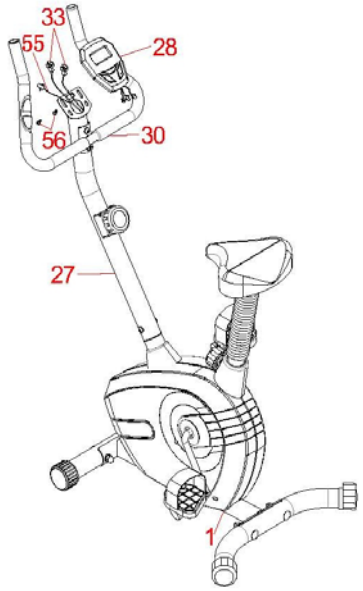
Закрепите сиденье (#23) на стойке (#22), используя 3 набора шайб (#60) и гаек (#59).

Зафиксируйте кожух (#37) на стойке сиденья (#22), затем закрепите ее фиксатором (#26)на основной раме(#1).



Шаг 4

Протяните провод датчика пульса (#33) через стойку консоли (#27). Закрепите руль (#30) на стойке (#27), используя винты (#45), шайбы (#46).



Шаг 5

Соедините промежуточный кабель (#55) с верхним кабелем консоли (#28), а также кабель датчика пульса (#33) с кабелем консоли (#28). Затем закрепите кабель консоли (#28) через стойку (#27) и закрепите с помощью 2 наборов болтов (#56).

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

Кнопка MODE (Выбор)

1) Нажмите кнопку для выбора TIME (время), SPEED (скорость), DISTANCE (расстояние), CAL (калории), ODO (одометр) и PULSE (пульс).
2) Подтверждение выбора.

Кнопка SET (Настройка)

С помощью данной кнопки вы можете установить такие параметры, как TIME (время), DISTANCE (расстояние), CAL (калории) и PULSE (пульс).

Нажатие и удержание кнопки приведет к увеличению инкремента.

Кнопка RESET (Перезагрузка)

Нажмите кнопку, чтобы сбросить ранее установленные настройки.

Удержание кнопки в течение 2 секунд приведет к перезагрузке консоли. Все значения, кроме одометра (ODO), достигнут нуля.

(При замене аккумулятора все значения автоматически вернуться в начальное положение.)

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

1. **Auto Scan (Автоскан)**
   После включения консоли либо после нажатия кнопки MODE на дисплее будут отображены все значения Time (время)- Speed (скорость) – Distance (расстояние) –Calories (калории)-Odometer (одометр)- Pulse (пульс). Каждое значение будет мигать в течение 6 секунд.

2. **Time (Время)**
   Общее время находится в промежутке от 00:00 до 99:59. Пользователь может переустановить время, нажав кнопки SET и MODE. Продолжительность каждого инкремента – 1 минута. Во время тренировки с установленным интервалом время будет исчисляться обратным отсчетом автоматически.

3. **Speed (Скорость)**
   На дисплее будет отражена текущая скорость в промежутке от 00.0 до 999.9 км/ч.

4. **Distance (Расстояние)**
   Общее расстояние должно быть от 0.0 до 9999 км. Пользователь может самостоятельно изменить данные настройки, нажав кнопки SET и MODE. Во время тренировки с установленным значением расстояние будет исчисляться обратным отсчетом автоматически.

5. **Calories (Калории)**
   Допустимое количество калорий 0-9999. Пользователь может самостоятельно изменить данные настройки, нажав кнопки SET и MODE. Во время тренировки с установленным значением количество калорий будет исчисляться обратным отсчетом автоматически.
   ***Примечание**: Тренажер не является медицинским оборудованием, все данные носят информационный характер.*

6. **Odometer (Одометр)**
   Общее пройденное расстояние 0-9999. Пользователь может изменить данное значение, нажав кнопку MODE.

7. **Pulse (Пульс)**
   На дисплее консоли будет отображаться значение пульса пользователя во время тренировки.
   Внимание! Сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием.

Погрешность в измерении пульса может составлять до 15 единиц. Также, для некоторых пользователей существует вероятность того, что датчики не смогут считать пульс – это связано с индивидуальными особенностями организма. В случае, если пульс не считывается, рекомендуется увлажнить ладони. Если это не помогает, следует обратиться к сторонней помощи. Подобная несложная проверка поможет, в большинстве случаев, понять, имеет ли место брак оборудования или же причиной некорректной работы являются индивидуальные антропоморфические данные пользователя. Последнее не является основанием для отнесения товара к некондиционному.

Примечание:

1) Если данные консоли отображаются неверно, переустановите аккумулятор и попробуйте включить тренажер снова;
2) Во время тренировки на дисплее будет отображаться информация о тренировке. Если пауза составляет более 4 минут, консоль выключится автоматически, но значения тренировки и одометра будут сохранены. Как только вы возобновите тренировку, данные начнут обновляться.

Упражнения на растяжку и разогрев

Успешные тренировки должны начинаться с упражнений на разогрев и растяжку, а заканчиваться упражнениями на отдых и восстановление дыхания. Ниже приведены примеры некоторых упражнений:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ Наклоните голову вправо, почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опустите голову к груди, затем налево. Затем повторите данное упражнение в другую сторону. При необходимости вы можете повторить данные упражнения несколько раз.	
УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧНОГО ПОЯСА Поднимайте левое и правое плечо поочередно, либо одновременно.	
УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК Поочередно потяните левую и правую руки вверх.	
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.	
УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ БЕДРА Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу, удержите 30-40 сек.	
Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удержать положение в течение 20 сек.	
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ Сидя на полу, вытяните правую ногу, левую согните в колено, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков палец. Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.	
Обопритесь на стену обеими руками. Отведите левую ногу назад. Таким образом, вы растягиваете заднюю ногу. Удержите положение 30-40 сек. Повторите тоже самое с правой ногой.	

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).

ТОВАР ПРЕДНАЗНАЧЕН ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!